Military OneSource

Elegibilidad

- Militares en servicio activo y miembros de la Guardia Nacional y de la Reserva
- Familiares inmediatos

Privado y confidencial

Se protege la privacidad

- La información personal:
  - no se proporciona a las fuerzas armadas ni a la cadena de mando
  - no se comparte con la familia ni con los amigos
  - no se divulga a otras agencias

Deber de informar

- Maltrato familiar (abuso conyugal, infantil, de ancianos)
- Daños a uno mismo o a otras personas
- Actividades ilegales

Gama de servicios de apoyo

Asesoramiento

Asesoramiento cara a cara	Consultas telefónicas	Consultas en línea
Sesiones cara a cara con un asesor profesional a nivel local	Las consultas telefónicas con un asesor profesional amplían las capacidades	Consultas en línea con un asesor profesional. Se llevan a cabo en un entorno de chat seguro.

centrado en las soluciones para

- la readaptación al hogar y la vida luego de la movilización
- el control del estrés
- asesoramiento conyugal y de parejas
- asesoramiento para cuestiones entre padre-hijo (o tutor-niño)
- asesoramiento para situaciones de duelo
- divorcio o relaciones conflictivas
- cómo afrontar el estrés de un empleo o una carrera

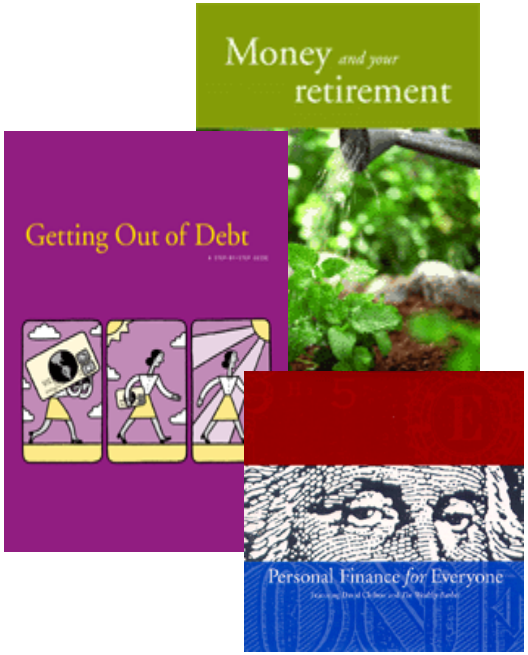
Servicios financieros

Asesoramiento financiero

- Elaboración de presupuestos y administración financiera en general
- Gestión de deudas
- Asesoramiento sobre vivienda

Planificación financiera

- Inversiones
- Planificación para el retiro
- Planificación para la universidad
- Pensiones TSP/401K
- Cuentas IRA tradicionales e IRA ROTH
- Asistencia para la selección de un Planificador Financiero Certificado en la comunidad local



Asesoramiento Healthy Habits

Mejore su salud- ¡PARA SIEMPRE!

iCanChange

Un método personalizado, flexible y útil para ayudarlo a alcanzar sus metas de peso y de salud.

iCanThrive

Un programa paso a paso para enseñarle a: darle energía a su cuerpo con alimentos saludables, comenzar un programa de movimiento físico agradable y relajarse

iCanRelax

Un programa personalizado, flexible y útil para ayudarlo a tomar conciencia del estrés y de la forma en que éste afecta su salud

iCanAchieve

Un programa orientado a adolescentes que ofrece asesoramiento telefónico y en línea para establecer y alcanzar metas saludables

Consultas especializadas

Consultas especializadas

- Adopción
- Incapacidad en adultos
- Cuidado infantil/niñera
- Educación (universitaria y general)
- Cuidado de ancianos
- Salud y bienestar
- Necesidades especiales

Servicios adicionales

- Traducción de documentos
- Interpretación simultánea

Carrera

Temas

- Cómo escoger una carrera
- Cómo hallar un empleo
- Eficiencia en el trabajo
- Habilidades de gestión

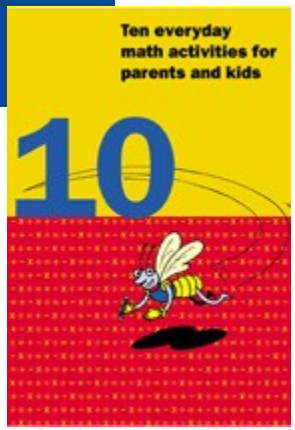
Recursos

- Centro de Carreras para Cónyuges
  - Evaluaciones vocacionales
  - Preparación para el empleo
- Enlaces Web
- Boletines

Educación

Temas

- Educación K-12
- Cómo adaptarse a la universidad
- Asistencia financiera y becas
- Alternativas a la universidad
- Educación continua



Recursos

- Localizadores de escuelas
- Centro de Recursos Educativos de las Bibliotecas MWR del DoD
- Búsqueda de universidades
- Kit de materiales *Applying to College Toolkit*
- Centro de Carreras para Cónyuges
  - MyCAA
  - Oportunidades Alternativas de Financiamiento Educativo

Materiales educativos

Gratuitos para los usuarios elegibl

Variedad de temas

Varios formatos

- Artículos, folletos, CDs, Playaways®, DVDs, enlaces a archivos de audio, enlaces web

Múltiples formas de acceder a los materiales

- Descarga
- Impresión
- Pedido para entrega en el hoga

COMING HOME
What to expect, how to deal when you return from combat
Personal Budget Management
Getting Out of Debt
Chill Drills

Recursos de la Biblioteca en Línea

Libros en audio, libros electrónicos, programas de preparación para exámenes, generador de currículos, ¡y mucho más!

MORNINGSTAR

eBooks on EBSCOhost

Health Library Evidence-Based Information

SITION YOURSELF ACHIEVE MORE

Audiobooks on EBSCOhost

GALE Kids InfoBits

DoD MWR LIBRARIES Linking Ideas, People & Communities

Safari Books Online

GALE Academic OneFile

TumbleReadables Your Online Read-Along Collection

Teacher Reference Center

GALE Gale Virtual Reference Library

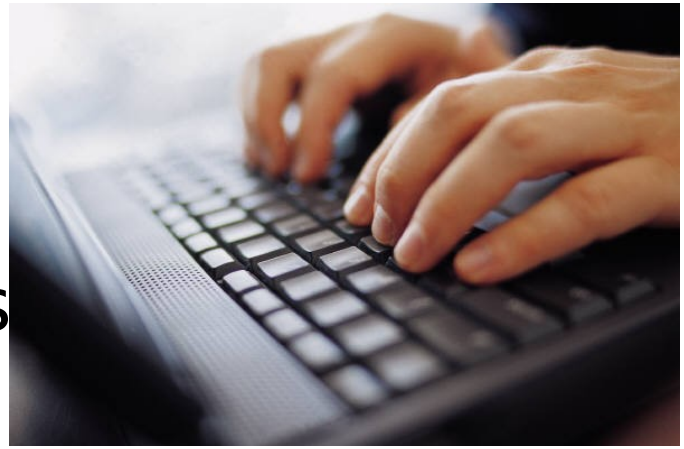
Click here for TumbleBooks™

HERITAGE QUEST

GALE Military & Intelligence Collection

Comunidades en línea

- Boletines
- Tableros de discusión
  - Específicos por temas
  - Específicos por estado
- Webinars
- Salas de chat moderadas
- Podcasts



Military OneSource; Algo para cada quien

Sabía usted que Military OneSource posee...

- Calculadoras para el retiro
- El podcast *Healthy Meals*
- Recursos sobre cuidado de mascotas
- Información sobre preparación para desastres naturales
- Información sobre escalada en roca

Acceso

Número telefónico gratuito 1-800-342-9647

www.MilitaryOneSource.com

Envíe sus consultas a un asesor por correo electrónico

Interacción con profesionales de asistencia capacitados

Usted debería esperar:

- Acceso desde todo el mundo 24/7/365
- Asesores con nivel de maestría responderán sus preguntas
- Personal objetivo, experimentado y amable
- Información actualizada y útil
- Servicios totalmente gratuitos
- Calidad

Consultas

www.MilitaryOneSource.com 1-800-342-964